Free Copy
MCI (P) 044/12/2022
毎月1日発行
Vol.426 / February 2024
www.jplus.sg
シンガポールライフに「プラス」を生み出す
JPLUS
Japanese Lifestyle Magazine
2月はイベント盛りだくさん！
CNYにバレンタイン、イベントに使えるグルメ情報
Beauty & Health
連載スタート
自主性の扉
〜子育てに関するお話〜
写真連載
「あの日と私とシンガポール」
海の神様
©Ayumi Nagami
VILLA FONTAINE
HANEDA AIRPORT
羽田空港直結！
ホテルも温泉も！
読者限定
宿泊優待プラン！
詳しくは裏表紙へ！

CONTENTS Vol.426

2 FEATURE

REGULAR

日本ASEAN友好協力50周年特別首脳会議及び日・シンガポール首脳会談

昨年（令和５年）12月16日から18日の間、東京において日本ASEAN友好協力50周年特別首脳会議が開催され、岸田文雄内閣総理大臣は昨年のASEAN議長国であるインドネシア共和国のジョコ・ウィドド大統領と共同議長を務めるとともに、12月16日にリー・シェンロン・シンガポール共和国首相と日・シンガポール首脳会談を行いました。

特別首脳会議及び首脳会談の概要をJ-Plusの読者の皆様へお伝えいたします。シンガポール共和国在住の皆様におかれましては、両国の友好関係が一層強化されていくよう、引き続きお力添えをお願い申し上げます。

日本ASEAN友好協力50周年特別首脳会議

日本は1973年に世界に先んじてASEANとの対話を開始し、幅広い分野で友好協力関係を構築・強化してきました。昨2023年は日本ASEAN友好協力50周年の歴史的な節目であることから、12月16日から18日の間、東京で日本ASEAN友好協力50周年特別首脳会議（以下特別首脳会議）及び関連行事が実施されました。

12月17日の特別首脳会議では、岸田総理大臣が、ジョコ・ウィドド・インドネシア共和国大統領と共に共同議長を務め、ASEAN加盟国の首脳のほか、東ティモール民主共和国首相（オブザーバー）、ASEAN事務局の事務総長等が参加しました。特別首脳会議は二つのセッションに分かれ、セッション１では、半世紀に亘る日ASEAN関係のレビューを行い、また「平和と安定のためのパートナー」としての関係強化や、地域・国際情勢について意見交換を行いました。さらにセッション２では、「世代を超えた心と心のパートナー」及び「未来の経済・社会を共創するパートナー」を議題として、さらなる協力の強化について議論しました。

歴史的な節目となった今回の特別首脳会議では、日本とASEANが長年にわたり築き上げてきた「心と心」の繋がる信頼関係を基礎に、将来のための新たなビジョンを示す「日本ASEAN友好協力に関する共同ビジョン・ステートメント」と幅広い具体的協力を示す「実施計画」を成果文書として採択し、日・ASEAN関係を更に強化していくことで一致しました。「日本ASEAN友好協力に関する共同ビジョン・ステートメント」では、日本とASEANは、互いに共有された価値や原則が確保され、全ての国が平和及び繁栄を追求でき、民主主義、法の支配、良い統治並びに人権及び基本的自由の尊重の原則が守られる世界をビジョンとして掲げています。また、相互信頼に基づき、ASEAN一体性と中心性を支持しつつ、次の三つの柱の下で、互恵的な包括的戦略的パートナーシップを強化していくことが記されました。

一、世代を超えた心と心のパートナー

日ASEANパートナーシップの基盤である、相互信頼、相互理解、相互尊重の「心と心」の関係をさらに育むことにコミット。若者や人的交流、知的交流の強化。

二、未来の経済・社会を共創するパートナー

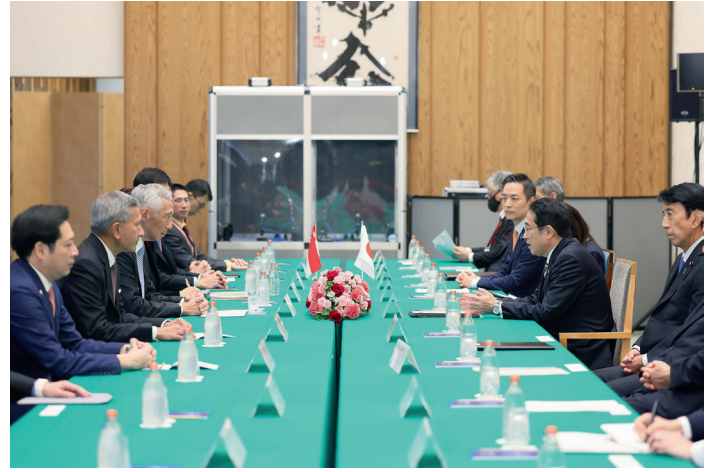
多様、包摂的、強靭、自由、公正、豊かで持続可能な経済社会を共創。共通の経済的・社会的課題に共同で取り組む。質の高いインフラによる連結性やサプライチェーン強靭性・産業競争力の強化、持続可能なエネルギー安全保障・エネルギー移行の促進。

三、平和と安定のためのパートナー

自由で開かれたインド太平洋の促進、安全保障協力の強化、核なき世界に向けた核軍縮・不拡散、法の支配等の促進、WPS等の促進。

日本 ASEAN 友好協力 50 周年特別首脳会議記念撮影

日本 ASEAN 友好協力 50 周年特別首脳会議の様子

日・シンガポール首脳会談

日・シンガポール首脳会談

日・シンガポール首脳会談

冒頭、岸田総理大臣から、訪日いただいたことに謝意を述べるとともに、ターマン新大統領の就任にお祝いを述べました。また、岸田総理大臣から、世界が歴史の転換点にある中、法の支配に基づく自由で開かれた国際秩序を維持・強化し、人間の尊厳が守られる世界を確保すべく、シンガポールを含むASEANとの協力強化を重視していること、また、今回の特別首脳会議が、これまで築いてきた日本とASEANの「信頼」を次世代につなぎ、関係を更に強化していく機会となることを願う旨述べました。これに対し、リー首相から、今回の訪日にかかる日本側の歓迎に対する謝意が示されるとともに、岸田総理大臣との間で、今後の日・シンガポール関係を一層発展させていきたい旨の発言がありました。

また、岸田総理大臣から、日・シンガポール官民経済対話等の枠組みを活用し、スタートアップやサプライチェーン強靱化、デジタル等、両国の未来を担う産業分野での協力を加速化するとともに、今回の「アジア・ゼロエミッション共同体」首脳会合を契機に、エネルギー移行や脱炭素化の協力を強化していきたい、また両国間の防衛協力・交流を深化させたい旨述べ、リー首相から安全保障協力の深化を歓迎するとともに、これらのみならず新たな分野でも日本との協力を進めたい旨の発言がありました。また、両首脳は、海運・港湾分野における協力覚書の署名を歓迎しました。

さらに、両首脳は、地域・国際社会の諸課題についても意見交換を行うとともに、来年夏からASEANの対日調整国を務めるシンガポールとの間で連携を更に強化していくことを確認しました。

日　本　国　政　府
（写真提供：内閣広報室）

より詳しい情報は、首相官邸ホームページ（http://www.kantei.go.jp/）、外務省ホームページ（http://www.mofa.go.jp/mofaj/）をご覧ください。

また、日本政府の政策や日本の魅力について、英文の日本政府公式ホームページ「JapanGov」（http://www.japan.go.jp）や、英文オンライン・マガジン「HIGHLIGHTING Japan」(和文も掲載。https://www.gov-online.go.jp/eng/publicity/book/hlj/index.html)もご参照ください。

この記事に関するご意見・ご感想は下記までお寄せください。
内閣府大臣官房政府広報室
Public Relations Office, Cabinet Office,
Government of Japan
E-mail: g.kaigai@cao.go.jp

中華系の旧正月に欠かせない
ラッキーな食べ物とは？

「幸運な食べ物」は、春節期間中、特に大晦日の夕食に提供される。この事により「幸運がやってくる」と考えられているからだ。縁起の良い食べ物のほとんどが、その発音や外観に基づいている。

シンガポールの旧正月で有名な料理といえば、刺し身と千切り野菜などを大皿にのせ、甘酸っぱいタレをかけて、皆でかき混ぜながらいただく「魚生」。これは 60 年代にシンガポールで誕生したと言われている当地オリジナルの料理だ。もちろん、その他にも、縁起が良い幸運な食べ物が沢山ある。今回は、その一部をご紹介しよう。

1. 魚

大晦日の夕食には、魚料理が不可欠。北京語の魚の読み方（Yú /yoo）が「余剰」の同音異義語から、毎年豊かな収穫があるという意味で好まれている。通常、魚は丸ごと調理されて食卓に出される。頭と尾は始まりと終わりを意味し、「完全さ」を表している。

2. 餃子

特に中国北部で人気のある餃子は、800年以上の歴史を持つ定番の幸運な食べ物。餃子の形が昔の貨幣に似ていることから、餃子を食べると富をもたらすとされている。

3. 春巻き

嘗ては中国東部で春祭りの期間に食べる料理だったため、この名前が付けられた。中国東部で特に人気のある旧正月料理。具を包んでまるごと食べるため「終始一貫」という意味で縁起が良いとされている。揚げた黄金色も富の象徴とされる。

4. 長寿麺

通常の麺よりも長い長寿麺は、健康で長生きするという意味がある。麺の長さは、食べる人の人生の長さと比例すると言われている。

5. ニェンガオ(年糕)

このお餅は、発音が「年高」と同じで「年々高くなる」という意味。新年がより良い年であることを願うもので、身分や収入の上昇を願っている。日本の餅と同様に焼いて食べるが、削ったココナッツを載せたり、卵と絡ませたりと、好みのスタイルでいただく。

6. みかんや柚子などの果物

みかんやオレンジ、柚子などの果物は、発音や丸い形、黄色やオレンジ色の色合いから、豊かさ、金運、幸運、成功を意味している。葉がついているものは、長寿も表すのでより好まれる。旧正月の期間には、2個または偶数個のマンダリンオレンジを贈り合う習慣がある。互いに交換することで、良い運を回すことになる。その他にもポメロや柿も縁起が良いとされている。

7. パイナップル

「新年が甘い生活になるように」と願い、様々な甘いデザートを食べる習慣がある。福建の方言で「幸運が訪れる」を意味するパイナップルが特に好まれ、旧正月の飾りやお菓子に使われる。定番はパイナップルタルトで、バター風味のビスケット型にパイナップルジャムをトッピングしたもの。旧正月の贈り物としても良く使われている。

8. バクワ

これも福建省にルーツを持つ食べ物。干した肉に甘辛い味付けをして炭火で焼いたもので、薄い四角いスライスの豚肉が主流だが、鶏・牛肉もある。昔は肉が貴重だったため、旧正月のお祝いのために保存しておいたのが始まりとのこと。

中華系文化に触れるチャンスが多いシンガポール
旧正月はラッキーな食べ物をたくさん食べて
もっともっとハッピーになりたい☆

美味しい食事やお菓子が楽しめる
オススメのお店を今月もピックアップ♪
ぜひ、シンガポールならではのチャイニーズ・ニューイヤー・シーズンを満喫してほしい!

2月14日のランチ&ディナー限定バレンタインデーコースが登場♡

愛する人とスイートでデリシャスなひとときを過ごそう!

オーチャードロードの中心に位置する「Lawry's The Prime Rib Singapore」は、最高級のアメリカ料理を提供するプライムリブ・レストラン。高さ4メートルの窓からオーチャード・ロードを見渡せる店内には、最大160席の座席数を確保。洗練されたラグジュアリーな雰囲気が漂う中、最高28日間熟成させてからじっくり焼き上げた本格的なシグネチャー・プライムリブ・ビーフなど、豪華なメニュー各種を堪能することができる。

今年のバレンタインデーは、シェフチームが監修したスペシャルな6コースのセットメニュー(1名S$230 税・サービス料別途)が楽しめる。このコースはアミューズブーシュからスタートし、パンプキンスープ、アペタイザー、そしてお口直しのライムシャーベットを挟み、メインディッシュは、USDAプライムリブ・ローストビーフ、ハーブとラム肉のポートワイン煮込み、真鯛フライ&タコのグリルの3種から選ぶことができる。メインのお勧めは「SIGNATURE ROASTED USDA PRIME RIB OF BEEF」。特製USDAプライムリブ・ローストビーフ150gにアイダホポテトのマッシュ・ヨークシャープディング・ホースラディッシュクリームが添えられていて、サイドは、えんどう豆のバターソテー、コーンクリーム煮、ほうれん草クリーム煮の3種から選択可能だ。

デザートは、ココア・パッション・ムースまたはアイボリー・ブリス・ムースケーキの2種から選べる。パートナーと一つずつオーダし、シェアするのも楽しい。このバレンタインデーコースは、ランチ・ディナータイム共に、2月14日限定のセットメニューなので、是非予約をお忘れなく!

愛のシンフォニーと名付けられたアミューズブーシュは、ハート型ブリオッシュに北海道産帆立貝のソテーをトッピング

なめらかでコクのあるパンプキンスープはコニャックブランデークリームがアクセントになっている

ココア・パッション・ムースは真っ赤なイチゴが添えられたバレンタインデーらしいキュートでスイートなデザート

シグネチャーメニューのUSDAプライムリブローストビーフは、150グラムのボリュームなので、たっぷり楽しめる

深海のロマンスという料理名が何ともユニークな一品。アップルレモンソースとダークスイートソースが真鯛とタコの風味をより引き立てている!

個室も完備されているので、プライベート感をより満喫することもできる。利用希望の方は早めの予約が必須!

バレンタインデー 6コース・セットメニュー S$230(1名)

① **AMUSE-BOUCHE / LOVE.INFUSED SYMPHONY**
Pan-seared Hokkaido Scallop | Heart-shaped Brioche |
Mixed Fruit salsa diced Tomatoes | Baby Mesclun salad | Balsamic reduction

② **Soup / PUMPKIN PASSION SOUP**
Butterscotch Pumpkin soup | cream of Cognac Brandy

③ **APPETIZER / SERENADE OF THE SEAS**
Smoked Duck | Tiger Prawn | baked Oyster | Pomodoro sauce |
Cheese seasoned Roasted Tomatoes | Lemon | Peach | Shrimp Cocktail sauce

④ **PALATE CLEANSER / LIME SORBET**

⑤ **ENTRÉES (以下3種から1品を選択)**

SIGNATURE ROASTED USDA PRIME RIB OF BEEF
150grams Signature Roasted USDA Prime Rib of Beef | US Idaho mashed Potatoes | Yorkshire Pudding
whipped Cream Horseradish | choice of creamed Corn, creamed Spinach or buttered Peas

LOVER'S RENDEZVOUS
Hourly slow-stewed and braised Port Wine and Herb Lamb | BBQ sauce-glazed Ribs |
seasonal Vegetables poached Pear | baked US Idaho Potato | Sour cream

ROMANCE OF THE DEEP SEA
Fried Red Snapper | grilled Octopus Tentacles | Apple Lemon sauce |
Dark Sweet sauce grilled Zucchini | US Idaho mashed Potatoes | seasonal Vegetables

⑥ **DESSERTS (以下2種から1品を選択)**

COCOA PASSION MOUSSE　**IVORY BLISS MOUSSE CAKE**

※2024年2月14日のランチとディナーのみ
※要予約　※他プロモーション、バウチャー、銀行系を含むディスカウントの利用不可

プロモーション

S$550以上のご利用で、
持ち帰り用の
フランス・プロヴァンスのロゼワイン
Laroche Rosé La Chevalière
1本プレゼント!

Lawry's The Prime Rib Singapore

333A Orchard Road, #04-01/31
Mandarin Gallery,(S)238897
6836-3333
営 日~木 11:30 ~ 22:00/
金・土・祝日前日 11:30 ~ 22:30
テイクアウェイ&デリバリー:12:00 ~ 22:00
reservations@lawrys.com.sg
www.lawrys.com.sg
LawrysSG
lawryssg

◎価格は全て税・サービス料別

ボート・キーのお洒落で美味しい日本食レストラン＆バー

ワインと楽しむ串焼きや魚料理が大人気！

2階建ての店舗は、家具や壁の色など内装にかなりこだわったオシャレな雰囲気。下のフロアはカジュアルダイニング風で、屋根裏のラウンジはアンティーク調でまとめられている。ケースバイケースで選択できるのも、このお店の特長の一つだ

マストトライは、車海老の天ぷら、串焼き各種、炭火で焼いた魚介の塩焼き。和食のお供というと、ビールや日本酒、焼酎を思い浮かべる方が多いとは思うが、最近は、ワインとのペアリングを選択するひとが増えているそう。この店では、和食に合うワインを厳選して取り揃えているので、興味のある方は、ぜひスタッフに確認してほしい

J+PLUS読者限定
プロモーション

会計の際にJ+PLUS読者と伝えると
15%オフに！

※2024年2月末日まで有効

「Dark Horse Japanese Executive Bar & Izakaya 」は、ボート・キーのスタート地点に位置し、眼下にシンガポールリバーを一望できる魅力的な居酒屋&バー。店内では、ボート・キーの素晴らしい景色を楽しみながらリラックスできる雰囲気で、喧騒から離れた隠れ家的な店として人気がある。居酒屋メニューは、クラシックなものから斬新なフュージョン料理まで、バラエティに富んでいる。バー・メニューも豊富で、プレミアムな日本酒、日本のウイスキー＆ジン、カクテル、上質なワイン、その他のスピリッツも沢山取り揃えている。平日は会社の同僚と、週末は家族、友人やパートナーと一緒にぜひ利用してほしい。20〜60名までのイベント用に、フレキシブルなコースメニューも用意されている。

Dark Horse
Japanese Executive Bar & Izakaya

30B Boat Quay,
Top Floor, (S)049819
8899-9548
営 月〜金 11:30〜23:00
土 17:30〜23:00
休 イベント開催以外の日曜日
darkhorse.sg

大切な人とお互いの気持ちを深め合いたい！

バレンタインデーを美味しくお祝いできるイタリアンレストランへ

「Lucca's Trattoria」は、本場のトスカーナ料理が楽しめるイタリアンレストラン。トスカーナ州のルッカをルーツとした個性的な料理は、当地ではなかなかお目にかかることのできない本格的なメニューばかり。2016年以来「Wine & Dine」の賞を受賞し続けているのも納得だ。イタリア直輸入の高級素材を活かした肉やシーフードを使ったメインはもちろんのこと、手ごね生地のナポリスタイルピザ、自家製パスタをはじめ、アペタイザーもかなり充実している。

イタリア各地から200種類以上のワインの中には、ここでしか手に入らない限定ラベルも！もちろん、ポルトガル、フランス、ドイツ、ニュージーランド、アメリカなど世界各地のワインやカクテル、ハードリカーも種類豊富。予算に応じたワイン選びやメニューのカスタマイズが可能なので、スタッフに気軽に相談してほしい。最大45名収容のアウトドアテラスや、50名収容のイタリアンスタイルの豪華な屋内ダイニングエリアも完備しているので、家族や友人たちとの食事会のみならず、イベント会場やビジネスシーンにもお勧めのレストランだ。

「Lucca Board」は、73年の歴史を誇るイタリアンブランドから直輸入した当地で唯一のスライサーを使い、シェフ自身が丁寧にスライスしたコールドカットやイタリア産各種チーズなどを盛り合わせたワインが進む一品だ

人気トスカーナ料理の「Bistecca Alla Fiorentina」は、程良く焼き上げた肉がジューシーで赤ワインにピッタリ。鱸とアサリのイタリア白ワイン煮に焼きたてのフォカッチャを添えた、海老のガーリックチーズバターグリル「Frutti de Mare alla Griglia」には、白ワインをあわせたい

1,500ml、3,000ml、6,000mlの3種類があるイタリア直輸入の大型ボトルワイン。大切な人を感動させるゴージャスな一本だ

J+PLUS読者限定！
2024年2月のプロモーション

①お食事（ドリンク除く）20%OFF！
②お持ち帰り用ワインボトル1本購入すると20%OFF！
③お持ち帰り用ワイン2本購入すると30%OFF！

※会計時に本誌記事を提示する、または記事のスクリーンショットを見せること
※他のプロモーションとの併用は不可

Lucca's Trattoria

77 Tiong Bahru Road,
Nostalgia Hotel, (S)168727
6223-2301
営 月〜金 12:00〜23:00
土 11:30〜23:00　日 10:30〜21:30
enquiry@luccastrattoria.com
Lucca's Trattoria Singapore
trattorialuccas
www.luccastrattoria.com

シンガポール人気No.1パイナップルタルトメーカー！

健康と安全にこだわる東南アジアテイストのギフトペストリー

約15年の歴史を持つシンガポール発のギフトペストリーブランド「Wu-GuFeng（五谷豐）」。フードマエストロのブルース・レイ氏は13歳の時に、香港人気No'1のパティスリー会社に見習いとして入社し、台湾駐在中に経営工学を学んだ。38歳のとき、優れた業績を買われてシンガポールの企業にヘッドハンティングされ、海外市場を開拓するために北京と上海に12年間赴任し、スタッフ教育や生産の立ち上げ・管理など様々な職務を歴任。その後シンガポールに戻り、事業開発・広報を担当していた同僚のシャーメイン・テオ氏と共に、日本、ドイツ、スイス、ベルギー、中国などで大量生産技術を学び、2人で「WuGuFeng」を立ち上げた。

創業当時、レイ氏は、シンガポール市場には潜在的な需要がありながらも、香港や台湾のような代表的なギフトペストリーがないことに気付く。そこで、長年の食品研究開発と製造経験を活かし、地元を代表する新しいギフトペストリーシリーズを開発することを決意。多民族国家らしさを大切に、東南アジアの四宝であるバナナ、マンゴー、黄梨、ココナッツを使用し、新感覚の贈答用の中国菓子を誕生させた。美味しくてお洒落なパッケージの各アイテムは、材料の配合バランスを調整し最新の包装技術を用いることで、風味にまったく影響を与えることなく防腐剤不使用ながら長期保存が可能。旅行や出張のお土産探しにもお勧めのペストリーブランドだ。

厳選した最高級のパイナップルから芯を取り除いたジューシーな果肉のみを使っや香り高いペーストを、バターの風味豊かな自家製の皮で包んだ「プラナカン・パイナップル・ショートケーキ」は、2個入りS$8、6個入りS$25/箱。カラフルでユニークな多文化を最もよく表しているこの製品は、シンガポール建国50周年を記念して2015年に特別にデザインされた

<今月のおすすめ>

☆**Peranakan Pineapple Shortcakes　2個入りS$8　6個入りS$25**
「プラナカン・パイナップル・ショートケーキ」

☆**Lapis Cake 6 slices　S$28（オリジナル）　S$29（パンダン）**
「ラピスケーキ 6スライス」

☆**Kaya Filling Cookie　S$20**
「カヤ・フィリング・クッキー」

☆**Mango Filling Cookie　S$20**
「マンゴー・フィリング・クッキー」

☆**Pineapple Filling Cookie　S$19**
「パイナップル・フィリング・クッキー」※3種とも16個入りギフトボックス

☆**Turmeric Curry Leaf Chocolate Sandwich Cookie　8個入り S$28**
「ターメリックカレーリーフ・チョコレートサンドイッチクッキー」
※伊勢丹スコッツ店限定販売

☆**Majestic Crane Cookies Assortment　47個 720g入り S$60**
「マジェスティッククレーン・クッキー詰め合わせ・キャンバスバッグ付き」

オランダ発祥の「ラピスケーキ」は、一箱6切れ入り、オリジナル S$28とパンダン味 S$29の2種類あり。嘗て王侯貴族だけが食べるリッチなケーキだったが、オランダの植民地であったインドネシアから、シンガポールとマレーシアに広まり、現在はローカルのスパイスが加わった独自のテイストに進化している

「カヤ・フィリング・クッキー」は、卵、砂糖、ココナッツミルクに、アジアのバニラと呼ばれるパンダンの葉のジュースを加えて作られた自家製カヤジャムがたっぷり入ったクッキー。フィリングクッキーは全3種類で、カヤS$20、マンゴーS$20、パイナップルS$19で、各16個Gift box入りとなっている

↑オンラインからのオーダーはこちらから！

WuGuFeng SINGAPORE

WhatsApp : 3129-8020
ホットライン : 9006-1710

- **ISETAN SCOTTS B1**
- **TANGS ORCHARD B1**
- **TANGS @ VIVO CITY L2**　*New!*
- **FAIRPRICE FINEST @ JEWEL B2**
- **FAIRPRICE XTRA @ VIVO CITY L1**
- **JASONS DELI @マリーナ・ベイ・サンズ店**
  THE SHOPPES #01-29
- **JTBシンガポール @高島屋「るるぶギフトショップ」**
  #03-11C Ngee Ann City
- **ROBINSONS.COM**
  （オンラインストア）
- **WuGuFeng eBoutique**
  www.wugufeng.com.sg
- **WuGuFeng on LAZADA**　*New!*
  https://s.lazada.sg/s.Y4WjN
- **WuGuFeng on SHOPEE**　*New!*
  https://shp.ee/2f873ww

「ターメリックカレーリーフ・チョコレートサンドイッチクッキー」は、1箱8個入りS$28で、伊勢丹スコッツ店でしか手に入らない限定商品。丁寧に洗浄されたカレーリーフを使った、ターメリックの豊かな香りとチョコレートのほのかな甘さが絶妙のバランスのクッキーだ

「マジェスティッククレーン・クッキー詰め合わせ」47個 720g入り S$60は、幸運と長寿を象徴する鶴をモチーフにした縁起の良い商品。缶とお揃いのキャンバスバッグが付いているので、ギフトにも最適

焼きたてベーカリー＆ビストロバーの人気店で

12時間のハッピーアワーと水・木曜の男女別飲み放題プロモがお得！

木立が美しいタングリンロードに位置する、雰囲気と利便性を兼ね備えたベーカリー＆ビストロバー「Nassim Hill Bakery Bistro Bar」。世界遺産に登録されたボタニックガーデンにも程近く、世界中から集まる観光客から地元客まで、毎日賑わいを見せている店だ。

朝から午後までは、朝食や昼食、ティータイムを楽しむ人が多く、焼き立ての自家製ペストリーやパンが人気を集めている。夜のビストロバー営業時には、家族や仲間とみんなでシェアできる洋風メニューが充実しており、その料理と共に、お酒をじっくり味わいたい人々にも支持されている。

ハッピーアワーは、毎日午前9時から午後9時までと当地最長！さらに、毎週水曜と木曜は、男女別のフリーフロー・プロモーションも実施しているので、ぜひ足を運んでみてほしい。

朝8時から営業しているベーカリーコーナーでは、焼き立てのパンや焼き菓子を提供中。特に、昨年末に新登場したパッションフルーツのブリオッシュドーナッツが今、大人気！

看板メニューの「Margaret River Premium Black Angus Ribeye, served with seasonal vegetables（マーガレットリバー産プレミアム・ブラックアンガス・リブアイ 季節の野菜添え）」はマストトライ！

毎日9:00から21:00まで
ハッピーアワー実施中！

水曜＆木曜は男女別飲み放題プロモーション開催！

最低利用額1名S$45で、ベルスター・プロセッコとロゼが2時間飲み放題

ハーフパイント・ビールがS$45で2時間飲み放題

※祝前日、祝日を除く、毎週水曜＆木曜15:30〜
※最低利用額は全てのフードメニューに適用

NASSIM HILL
BAKERY BISTRO BAR

Nassim Hill Bakery Bistro Bar

56 Tanglin Road, #01-03, Singapore 247964
9099-6405
営 火〜日 8:00-22:00
休 月
www.nassimhill.com.sg
nassimhillbakery
Nassim Hill Bakery Bistro Bar

★価格は全てGST・サービス料別途

今と昔が見事に融合したカフェバーで

ビールとローカルフードと音楽を思いっきり楽しもう！

1960年代の郵便局の一部を改装し、2009年にオープンした大人気のカフェバー「KPO Café Bar」。ここでは、歴史的建造物を活かしながら、クールなインテリアとBGMの中で、美味しいお酒と食事を満喫することができる。

特にクラフトビールが充実しており、インターナショナル・ビアカップ2022 で金賞を受賞した中国の「Jing-A」や、ワールド・ビアカップ2018で金賞を受賞したNYの「Brooklyn」など、ユニークなブルワリーから届いたビールの中から、お気に入りがきっと見つかるはずだ。

お店の場所は、MRT Somerset駅から程近いペナンロード・オープンスペースの一角にあるため、アクセス抜群で週末の集合場所にも最適！注目DJのプレイや土曜日の夜のライブバンド演奏など、エンタメも充実している。シンガポールの「今と昔」がお洒落に融合した注目スポットで、美味しくエキサイティングな時間をぜひエンジョイしてほしい。

ホッケンミーやナシレマなど、しっかり食事をしたいときにも最適なローカルフード各種が揃っている

午後2時から夜8時まで、毎日6時間のハッピーアワーを実施しているのも嬉しい。世界各国のビールはもちろんのこと、人気のサッポロ・プレミアムやサッポロ・プレミアム・ブラックもラインナップ！

KPO

KPO Café Bar

1 Killiney Road, (S)239518
6733-3648
営 月〜金 14:00〜24:00、土 16:00〜24:00
休 日
www.kpo.com.sg
KPO
kposg

美容への美味しいアプローチ☆
お茶を飲んで美しく！

日常の水分補給や食事の時、さらには、ほっと一息リラックスタイムのお供に欠かせないのが「お茶」ではないだろうか？

一言で「お茶」と言っても様々な種類があり、それぞれのお茶には特有の栄養成分が含まれている。美味しいだけでなく、健康や美容に効果的なものが多いのは、すでにご存知のことだろう。最近の傾向としては、美容のために自分に適したお茶を飲む人が増えているんだとか。

そこで、今回は、シンガポールでも簡単に手に入りやすい、緑茶・紅茶・ウーロン茶・白茶の美容効果をご紹介しよう！

緑茶

緑茶には、ポリフェノールの一種であるカテキンが豊富に含まれている。カテキンは強力な抗酸化作用があり、新陳代謝を促進して肌の老化をケアしてくれる。アミノ酸のL-テアニンも含まれており、この成分には神経伝達物質の生成を助ける役割があるので、心身の不調を整えて安定させ、内側からの肌ケアが可能だ。

紅茶

緑茶と同じく、カテキンの抗酸化物質で、シワやたるみなど肌の老化現象を抑制する。さらに、美白化粧品などにも使用される成分で「肌の漂白剤」との別名もあるハイドロキノンがメラニンの生成を抑え、シミやニキビ跡を改善する効果も期待できる。

烏龍茶

ウーロン茶ポリフェノールには、活性酸素を抑制するSOD酵素を活性化させる効果がある。そのため、アンチエイジング、美肌効果が期待できる。さらに、近年は、紫外線によるメラニン色素の沈着を抑制できる可能性も注目されている。

白茶

抗酸化作用が緑茶の3倍以上もあり強力。さらに、ポリフェノール、ビタミンC、ミネラル類を豊富に含んでいる。この成分が、シミやシワを防いでくれる。

それぞれのお茶の特徴を理解して、
美容効果をより高めるために、どのお茶を飲むのか選択してほしい。

今月のBeauty&Healthコーナーも
編集部が厳選した美容と健康に役立つ最新情報をお届け！

人格者で高い技術を持つ経験豊富な医師が担当

世界トップクラスの最新施術が気軽に受けられる！

BMFは、1987年に有名ビューティ&ウェルネス企業のBella Skin CareとMarie France Bodylineが合併しスタートした。そして、昨年、最高級のメディカルエステティックを提供する専門的なビューティークリニック「BMF Clinic」を開設。ここでは、最新のテクノロジーを駆使した世界トップクラスのトリートメントを気軽に体験することができる。スキンケア、ヘアケア、ボディトリートメントなど、最新技術に精通した経験豊かなプロフェッショナルが揃っているので、ワンストップでなりたい自分を叶えることができる。

さらに、外見だけではなく、内面からのアプローチを重視し、美への総合的なアプローチを積極的に実施。コンサルタント、セラピスト、栄養士からなるチームが「真の美しさはバランスの取れたライフスタイルから生まれる」という考えを広めている。現在は、シンガポールのみならず、香港、マレーシア、インドネシアでも展開しており、要チェックのビューティークリニックと言えるだろう。

先端技術により、脂肪細胞と減少と皮膚の引き締めを同時に行うことができる「インモードBODY FX」、クレンジング・エクストラクション・角質除去を行なった後に、抗酸化物質を含むヒアルロン酸皮膚溶液を注入して様々な肌の悩みを解決する「ハイドラフェイシャルSyndeo」、589nmと1319nmの2波長のレーザーを使用した治療で、新しいコラーゲンの生成を促し、肌のきめ、肌質、にきび跡、小じわ、肌の色むらを改善する「ADVATx」など、日本でも人気の治療が気軽に受けられる

豊富な経験を持つ、レジデント・ドクターのショーン・リム医学博士（NUS＝シンガポール国立大学卒）は、最高水準の臨床美容治療を行う信頼できるプロフェッショナル

～ショーン・リム医師プロフィール～

2018/19年のNUS最終学年における専門試験で成績優秀者名簿であるディーンズリストに掲載。手先が器用なリム医師は手技の分野に惹かれ、これまで、麻酔・整形外科・救急医療で腕を磨いてきた。また家庭医療についての現場でも学び、優れたコミュニケーションスキルを身に着けた。これまでの経験により、質の高い医療を温かく親しみやすい雰囲気の中で提供することを信条としている。

リム医師は、医師だけでなく、棒高跳びのシンガポール代表選手として、数々の国際大会でメダルを獲得してきたアスリートの顔も持つ。シンガポール記録を保持するだけでなく、シンガポール人で5メートルの大台を超えた2人の内の1人という栄誉も達成。人々の健康維持に情熱を注いでおり、パーソナル・トレーナーの資格も所持している。

さらに、リム医師の献身的な姿勢は、社会奉仕や指導的役割にも及んでいる。2014年と2015年のタイ・ナームジャイ医療ミッションプロジェクトなど、ボランティア活動へも積極的に参加している。思いやりのある患者中心のアプローチで、トップクラスの臨床美容治療を提供し続けている人間的にも尊敬できる優秀な医師だ

経験豊かな医師と日本人セラピストに任せて安心！

即効性のあるダーマルフィラー施術が人気のメディカル美容サロン

「Halley Medical Aesthetics」は、豊富なメニューが揃っているオーチャードのメディカル美容サロン。美しく健康的なフェイス&ボディを手に入れるために、ベテラン医師と相談しながら的確な最新治療を受けることができる。経験豊かな日本人セラピストが、しっかりサポートしてくれるので、言葉の心配も不要。アンチエイジング施術のダーマルフィラーが安心して受けられるということで、ローカルはもちろん、日本人からも評価が高いサロンだ。

ダーマルフィラーは、主にヒアルロン酸ベースの安全な成分で作られた医療製剤のこと。これを皮膚下に注入することで、顔の窪んだ部分をボリュームアップし、肌をふっくらとさせて、たるんだ皮膚をリフトアップする。鼻筋、鼻柱の付け根、顎など治療範囲は多岐にわたり、クマ、シワ、ほうれい線、マリオネットラインといった様々な悩みを解決できるアンチエイジング効果の高い施術だ。注入には、先端が丸く柔軟性が高いワイヤーのマジックニードルを使用してるので、痛みをほとんど感じないのも大きなメリットだ。

今回は、在星歴8年のKanaminさんのダーマルフィラー治療を同行取材させていただいた。

「10代の時から濃かったほうれい線と丸い鼻先のため、実年齢よりもだいぶ老けてみえました」と話すKanaminさん。外資系企業の営業として働きながら、趣味でコンテンツクリエーションも行っているという行動派の女性

Dr.タンによる初回カウンセリングでは、肌分析に基づき治療内容を決めていく。「長年の悩みだったほうれい線の改善と、綺麗な鼻先でもう少し立体感のある顔にしてください」というKanaminさんの希望から、鼻筋、鼻柱の付け根、顎、鼻唇溝、中顔面、マリオネットラインへのフィラーを注入することにした。

今回のフィラーはジュビダームを選択。ジュビダームには硬めと柔らかめがあり、治療部位、肌の状態、希望する仕上がりによって異なる。顔のボリューム減少を補うと同時に、自然な仕上がりになるように、硬めのフィラーと柔らかめのフィラーを一緒に処方することに。ほうれい線には硬めのボラックスと少し柔らかめのボリューマを処方。中顔面とマリオネットラインには、ボリューマとボリフトを併用することに決定

施術箇所に印をしっかり付けると目で見てはっきりわかるので、さらに安心だ

「Dr.タンは、とても気さくで話しやすい方でした。初めてのダーマルフィラー施術という事もあり、不安だらけでしたが、質問が尽きるまで答えて頂き、リスクなども充分理解することができました。コンサルテーションや施術中に日本人スタッフがサポートで入ってくださったのですが、対応のスムーズさから経験が豊富ということがわかり、安心しました」と、終始にこやかな表情のKanaminさん

＜今回のMENU＞

ジュビダーム・ボラックス(2シリンジ)S$890 x 2 = S$1,780
ジュビダーム・ボリフト(2シリンジ)S$830 x 2 = S$1,660
ジュビダーム・ボリューマ(1シリンジ) = S$850

合計: S$4,290

※上記料金はGST別 ※利用規約が適用

施術後、Kanaminさんにインタビュー

Q 施術時に痛みはありましたか？

A デリケートな顔に針を刺すので痛みは覚悟してましたが、実際はワクチン接種時と同じような感じで問題ありませんでした！かなり痛みに弱い人であれば、麻酔クリームをお願いするのも良いかもしれませんね。

Q 施術を受けた感想を聞かせてください。

A 気になっていたほうれい線が、かなり薄くなり、横顔が大分綺麗になりました！！数ミリの違いですが、短時間でこんなにも変わるのかと驚きました！ダウンタイムはないものの、施術箇所は触ると少し痛みがありましたが、数日で無くなりました。もちろん、個人差はあるとのことでした。

Q J＋PLUSの読者に伝えたいことはありますか？

A ご自分でもネット等で調べて、医師としっかり相談し、納得した上で施術をお願いする事をお勧めします。私は、今回使用したヒアルロン酸ダーマルフィラー「ジュビダーム」について何も知らず、Dr.タンに色々確認した上で施術をお願いしました。持続期間が1年から2年ほどのようなので、しっかり自分がなりたい顔を医師に伝えるのも重要です。人によって「美」の価値観は様々なので、最終的に自分がハッピーになれるのが大切ですよね！

Halley Medical Aestheticsの公式サイトで、施術についての詳細を要チェック！

シンガポールでのスカルプトラ施術: シワ改善で若々しい肌へ

シンガポールでメンズにも人気のヒアルロン酸注射の効果をご紹介！

ダーマルフィラーについて

Halley Medical Aesthetics

277 Orchard Road, #03-15
Orchardgateway, (S)238858
6737-8233
営 月〜日 10:00 〜 21:00
www.halley.com.sg/jp/
info_japanese@halley.com.sg
@halleymedicalaestheticsjapanese
halleymedicalaestheticsjapan
japanesevideos.halley.com.sg
問い合わせフォーム：www.enquiry.halley.com.sg/ja/

新しい年は自分自身を美しく磨き上げよう！

顔と身体のトリートメントが全てできるワンストップ・ビューティーサロン

タンジョンパガーのIcon Village 1階にある日本人オーナーのエステティックサロン「Body Spark」。確かな技術を持つベテランセラピストたちが、2013年のオープン以来、丁寧なトリートメントを提供し続けている。全ての部分の脱毛、フェイシャル、アイトリートメント、歯のホワイトニング、痩身デトックス、セルライト治療など様々な施術が受けられるので、ワンストップで美に関するトラブルを解決できるお勧めのサロンだ。今なら、全てのサービスをキャンペーン価格でお試し可能。学生向け特別価格も実施中だ。

<コラーゲン・ブースター・フェイシャル・トリートメント>

韓国製最新美容機器とコラーゲン美容液によるトリートメント《主な効果》

- 肌の免疫力を高める
- たるみを引き締める
- 肌に潤いを与える
- 外的ダメージから肌を守る
- リフトアップ&引き締め
- 肌の弾力アップ
- シワを目立たなくする

<脱毛>

VIOまるごと脱毛 Vライン Iライン Oライン

IPL脱毛器で実施する痛み・かゆみの一切無い脱毛施術で、もちろん、VIOなどのデリケートゾーン脱毛も無痛。サロンに出向く前に自分で毛を剃る必要がなく、スタッフが剃ってくれるので手間がかからず便利だ。ジェルではなくアイスパックをクーリングで使用するため、高い脱毛効果が得られる。学生向け脱毛キャンペーンプランがあるのも有り難い

<スリミング&デトックス／セルライトトリートメント>

運動では落ちにくい二の腕やお腹、太ももなどに最適なトリートメント。高品質な天然フルーツオイルを使用した専用マシンとハンドマッサージを組み合わせた施術により、スリムで引き締まったボディをゲットできる。効果がより明確なセルライトケアが特に人気だ

<フルバック・ホワイトニング・トリートメント>

古い角質を除去して背中のシミ・ニキビ跡や肌荒れを解消。今年こそ背中美人になって、リゾートで綺麗な背中を見せよう！

2月のプロモーション

- NEW! コラーゲンフェイシャル OR IPL 美白フェイシャル ……… S$228 → S$138
  （シミ、傷、ニキビ跡の除去・美白、リフティング、引き締め、肌に潤いを与え、すべすべにする効果）
- アイトリートメント … S$140 → S$88
  （コラーゲン導入で目の下・目尻の小じわ、たるみ、クマに効果）
- スリミング & デトックストリートメント ……… S$190 → S$125
  （腕、太もも、お腹など体のお好きな1箇所）
- お好みの部分のセルライトトリートメント ……… S$190 → S$125
  （体のお好きな 1 箇所 ）
- IPL 脱毛 ……… S$75
  (学生・ティーン向け)
- IPL 脱毛 …… S$125~S$258→S$98
  （ビキニライン、VIOライン、尻、お腹、首、背中、腕、脚、膝、ワキ、口上、顔、つま先、指から1箇所選択）
- 脇のホワイトニングトリートメント ……… S$140 → S$88
  （脇の下の美白。すべすべにして、匂いを除去する効果）
- フルバックホワイトニングトリートメント ……… S$190 → S$125
  （背中のシミ、傷、ニキビ跡の除去、美白、背中をすべすべにする効果）
- 最新LED技術による歯のホワイトニング ……… S$140 → S$78
  （無痛で歯の黄ばみをすっきり除去）

BODY SPARK

Body Spark

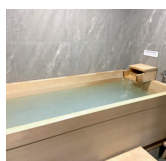
12 Gopeng Street, #01-61 / 63 Icon Village, (S)078877
6225-0722 / 8111-1856(SMS)
営 11:00 ～ 20:00
BodySparkSG

当地有数のタイ古式マッサージとヒノキ温泉で

カラダと心を癒やして元気な毎日を！

2009年に設立された「Sabaai Sabaai」は、経験豊富な認定マッサージセラピスト・チームを誇るシンガポール有数のタイ式マッサージ&スパ。現在は、オーチャードのウィスマ・アトリア店「Sabaai Sabaai Boutique Spa」と、ボート・キー店「Sabaai Sabaai Traditional Thai Massage」の2店舗を展開。それぞれの立地とニーズに合わせたレベルの高いトリートメントを提供し、人気を集めている。

タイ古式マッサージのテクニックは、ストレッチ技術でカラダを活性化させて筋肉の痛みや緊張を和らげるタイの伝統医学に裏付けられた独自のもの。最新の設備が整った店内には、リラックスできる良い香りが漂い、心地よい音楽が流れ、究極のリラクゼーションに繋がる快適な環境が整っている。特にスパ施設完備のウィスマ・アトリア店には、サウナと檜の貸切風呂もあるので、さらに贅沢な体験が可能。パートナーと一緒に訪れるのもお勧めだ。

オーガニック・アロマセラピー・マッサージでは、オーストラリア発のスパ・ウェルネスブランド「endota」のオーガニック&エッセンシャルオイルを使用し、リズミカルな動きで緊張をほぐし心を落ち着かせてくれる。カラダのバランスが整い、パワーチャージを実感できる

温泉が楽しめる檜風呂は、ナトリウムやカルシウムなどの天然成分が豊富。ミネラルは血流を良くし、血液中の酸素量を増加させる。日常ではシャワー利用が多いという人も、ぬるめのお風呂に20～30分浸かり身体の中から温まることで、新陳代謝を促進し疲労を回復することができる

J+PLUS読者限定プロモーション

20% OFF

① 60分以上のタイ古式マッサージ、または、オーガニック・アロマセラピー・マッサージ

② 檜温泉貸切風呂45分、または、赤外線サウナ30分（ウィスマ・アトリア店のみ）

※2024年3月末日まで　※月～金曜日のみ有効
※予約時に「J+PLUSプロモーション利用」と伝えること
※他キャンペーンとの併用不可　※②はウィスマ・アトリア店のみ有効

タイ古式マッサージは、指圧とストレッチを組み合わせた古くから伝わる癒しのトリートメント。痛み、疲れ、コリに効果大

トリートメント料金例

タイ古式マッサージ60分 S$88（ボート・キー店）
オーガニック・アロマセラピー・マッサージ60分 S$98（ボート・キー店）
檜温泉貸切風呂45分 S$109（ウィスマ・アトリア店）
赤外線サウナ30分 S$65.40（ウィスマ・アトリア店）

SABAAISABAAI
Traditional Thai Massage
タイ古式マッサージ

Sabaai Sabaai

ウィスマ・アトリア店（GST登録事業者）
Sabaai Sabaai Boutique Spa

435 Orchard Road, #03-01B Wisma Atria, (S)238877
6015-0586, 8168-1815
営 11:00～21:00

ボート・キー店（GST非登録事業者）
Sabaai Sabaai Traditional Thai Massage

49A Boat Quay, (S)049838
6536-3306 , 9337-3715
営 11:00～21:00
www.sabaaisabaai.com
info@sabaaisabaai.com
sabaaisabaaithai
sabaaisabaaiboutiquespa

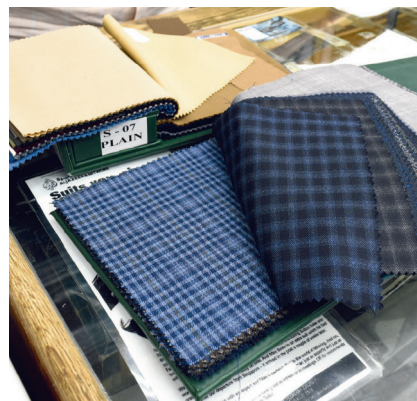
スマート見えで、動きやすく着心地抜群！

老舗テーラーで至高の一着を手に入れたい

高品質ながら手頃な価格でオーダーできる1971年創業の老舗テーラー「Mohan's Custom Tailors」。種類豊富な生地の中から気に入ったものを選び、使用するボタンや裏地の色まで細部にこだわった理想の一着を作ることができる。メンズ&レディスのスーツやジャケットはもちろんのこと、ビジネスシャツやドレスなどアイテム数も充実。標準体型でなくても着丈・袖丈の調整が自由なので、型崩れやシワが寄ることがなく、自分の体型にピッタリ合うのが嬉しい。スタイルもより良く見えるとっておきの一着を、シンガポール滞在中にぜひ仕立ててみてほしい。

Far East Plaza の2階の出入り口付近にあるのでアクセスも抜群で気軽に立ち寄れる雰囲気の店だ。シンガポール在住者をはじめ、観光客や元駐在員など各国からのリピーターが多いのも特長

テーラーと聞くと男性向けが中心と思う人も多いが、当地では昔から外国人駐在員婦人などを中心に、普段着からパーティードレスまでテーラーで仕立ててもらう女性も少なくない

店内には色柄、素材が一つ一つ異なる生地が沢山並んでいて、見ているだけでも楽しい。生地選びに迷ったら、気軽にスタッフに相談してほしい

イタリア産・イギリス産の生地を中心に高品質なテキスタイルが揃っている。上質で長持ちするカシミアウールがスーツにはお勧めとのこと

採寸から仕上がりまでは最短3〜4日という早さで、以前には24時間でスーツを仕上げたこともあるという凄腕テーラー。一度採寸すれば体型が変化しない限り、次回以降のオーダーは生地を選ぶだけで仕立ててくれる

仕立て価格

品目	価格
スーツ	S$350〜
パンツ	S$110〜
シャツ	S$95〜
ジャケット	S$250〜

Mohan's Custom Tailors

14 Scotts Road , #02-73 Far East Plaza
6732-4936 ／ 6732-3892
営 月〜土　10:00〜20:00
日・祝日 10:00〜18:00
休 なし
www.mohanstailors.com
mohans.custom@mail.com

自分だけの香りを手に入れたい！

ワークショップとオリジナル製品が人気のパフューム専門店

調香師のジョハリ・カズラ氏が2010年に設立したパフューム専門店「Sifr Aromatics」。オリジナル&オーダメイドのパフュームをはじめ、アンティークの香水瓶、お洒落な小物など、オンリーワンのとっておきアイテムが手に入ると評判のお店だ。ジョハリ・カズラ氏は著名な調香師の3代目で、香水の都として有名なフランスのグラースで学んだ実力派。日本語を話すスタッフも常駐しているので、言葉の心配も要らず安心して来店できる。

観光客から地元の人達まで、多くの来店者のお目当ては、香水作りを体験できるワークショップ。「香水の言葉コース」1名S$100は、香水に関する用語と、ノートと言われる香調について理解を深めるための入門編。「プレミアム香水コース」1名S$250は、友人同士や企業イベントとして、グループで楽しく香り体験を共有したい人に最適。このコースでは、香水作りの基本であるトップノート・ミドルノート・ラストノートについて詳しく学ぶ他、香水の作り方も教えてくれる。

手作業で作られるソイ・ワックス・キャンドルは大豆油を100％使用。木製の芯が特長で、価格はS$40〜。部屋全体を効率良く香りで満たしてくれるので、より早くくつろぐことができる

店内には200種類以上の希少なアロマオイルが揃っていて、カスタムメイドで自分だけの香りを作ってもらうことができる。好みや生活習慣、過去の香り経験などのヒアリングをもとに、1時間〜1時間半ほどかけて調香。料金は1回S$275で、50mlのオードパルファム、または、15mlのパフュームオイルのいずれかを選択できる。ボトルに香水名を刻印してくれるのも嬉しいサービスだ

NEWS!

毎週日曜日の10:30には、スタッフのスハイルさんによる「プレミアム香水コース」を日本語で開催！日本語が流暢なスハイルさんから、調合やブレンドのコツを教わり香水作りを体験できる。作成した香水は持ち帰ることが可能。
▶参加費は1名S$250〜

Sifr Aromatics

- 42 Arab Street, (S)199741
- 6392-1966
- 営 水〜土 11:00〜20:00
  日・月・祝日：11:00〜17:00
- 休 火
- www.sifr.sg/ja
- Sifr Aromatics
- sifr_aromatics

日本語OK！ハイレベルなネイルサービスが自宅で！

子どもや男性にも人気の出張ネイルサロン

「Move Manicure」は、高度なテクニックと手厚いサービスが注目されている出張専門ネイルサロン。ベテランのネイリストたちが、自宅や職場、友人の家など、シンガポール全域どこでも希望の場所に出張してくれる。サービス料金がS$100以上の場合は、出張料は無料となり、S$100未満でも、わずかS$10の出張料で利用可能なのは嬉しいポイントだ。

現在一番人気のサービスは「クラシックジェルマニキュア」S$70（1時間）。甘皮処理や保湿ハンドマッサージ込みで、爪や手を健康に保ち、総合的な美しさが手に入るとリピーターが多いそう！

仕事や子育てで忙しい方、一般的なネイルサロンへ行きづらいという男性、ママ会や女子会でネイルリストを呼びたい方など、心からリラックスできるプライベート空間で、上質なネイルサービスを気軽に体験してみてほしい。

その他の主なネイルサービス

<マニキュア+ペディキュア>
クラシックマニ+クラシックペディ | 120分 | S$140
メンマニ+メンペディ | 90分 | S$120

<マニキュア>
クラシックマニキュア | 60分 | S$60
フレンチジェルマニキュア | 75分 | S$90
メンズマニキュア | マニキュア 45分 | S$50

<ペディキュア>
クラシックジェルペディキュア | 60分 | S$90
プリンセスペディキュア | 45分 | S$70
オーガニックスパペディキュア | 90分 | S$115

★その他のサービスは公式サイトでご確認を！
※S$100以下のサービス利用の場合は出張費S$10が必要

★J+PLUS読者限定プロモーション★

ハンド・マスク・スパ（S$25）が
他メニュー1回の予約につき1回無料に！

※2024年2月29日まで有効
※予約時に「J+PLUS読者限定プロモーション利用」と伝えること

世界約130カ国で人気を集めているLA発ネイルのトップブランド「OPI」のネイルラッカーを使用する「クラシックペディキュア」S$80（1時間）。温水で足の角質を取り除いた後、マッサージ後にペディキュアを施してくれる

ネイルケアのフルコースとも言える「フレンチジェルマニ+ペディ」S$180（150分）。フットバス、ネイルトリートメント、角質除去フットスクラブ、手足の保湿マッサージで、爪のコンディションをしっかり整えてから、オーガニックマニキュアを使って施術を行う

日本人客には、日本語を話すネイリストのHannaさんが担当してくれるので、言葉の不安なくネイルサービスが受けられるので安心！

Move Manicure

- WhatsApp: 9720 8899（予約用）
- 営 11:00〜20:00
- www.movemanicure.com.sg
- Move Manicure
- movemanicure

引越し時から日常の掃除までクリーニングはプロにお任せ

一時帰国や旅行の際のペットシッターサービスも人気！

「異国の地で奮闘しているママたちの手助けがしたい」「日本人ならではのキメ細やかなサービスを提供したい」そんな気持ちから、シンガポール在住歴20年以上の日本人女性が起業・運営を行っている「Clean Clean」。自宅やオフィスの清掃、ハウスキーピング、ベビー＆ペットシッター、産前産後ケアなど、様々なサービスを提供しており、日々の困りごと全般にも柔軟に対応してくれる生活応援企業だ。

特に、引越し時のクリーニングは、バスルームやキッチンなど水回りの汚れも見違えるようにキレイにしてくれると高い評価を得ている。入居前とほぼ変わらぬ状態まで戻してくれるので、「大家が喜び、デポジットがすぐに返金された」という感謝の声が利用者から続々と寄せられている。また、当地では退去時に必須となっているカーテンクリーニングもお願いでき、手間のかかる取り付け＆取り外しは無料で実施してくれる。

日常的にオーダーしたい家の清掃サービスは、赤ちゃんやペットにも安全な洗剤のみを使用し、日本人およびローカルスタッフが担当。掃除機以外の用具を全て持参してくれるので、準備は一切不要で気軽にオーダーできる。

その他にも、一時帰国や旅行、入院時にペットの世話を請け負ってくれるペットシッターサービスや経験豊富な日本人女性シッターによる産前・産後ケアサービスなど、痒いところに手が届く種類豊富なサービスを提供している。

before

after

水垢や石鹸カス、カビなどシャワールームの清掃作業後は、見た目だけではなく、衛生的にも改善されるので、引越し時以外でも日常的にオーダーしたいサービスだ

before

after

焦げ付き、サビ、油によるベタつき等、ガスコンロを中心としたキッチンの頑固な汚れも見違えるようにキレイに！

サービス内容＆料金

《引越し時のクリーニング》
1 Bed room / S$400
2 Bed room / S$480
3 Bed room / S$580
4 Bed room〜Penthouse / 応相談

《ハウスクリーニング》※汚れによって追加料金あり
1 Bed+1Bath room / 平日S$130 / 週末S$160
2 Bed+2Bath room / 平日S$150 / 週末S$180
3 Bed+2Bath room / 平日S$180 / 週末S$210
4 Bed room〜Penthouse / 応相談

《ペットシッター》
1回S$50（交通費が発生する場合あり）

《日本人女性ベビーシッター》
1名 S$40 /1時間
2名 S$50 /1時間
※ 契約は1日3時間以上から、休日、深夜早朝は追加料金あり
※ 2歳以上から受託

《産前・産後ケア》
7時間（9:00〜16:00） 1日S$300
※ 2週間よりオーダー可能
※「産後ケア＋掃除」「産後ケア＋ハウスキーピング」パッケージあり
※ サービス内容は、調理、洗濯、買物、食器洗い、簡単な掃除（テーブル、床）、沐浴のアドバイスとサポート、授乳、ミルク作り、哺乳瓶の消毒、おむつ交換、寝かしつけ、抱っこなど基本的な育児のトレーニング、その他応相談

《ハウスキーピング》
3時間 / 平日S$100 / 週末S$135
※ 契約は週1回以上、3カ月以上から
※ シンガポール人、または外国人が実施
※ サービス内容は、掃除・洗濯・アイロン掛け・食器洗い・ベッドメイキング

《オフィスクリーニング》
要事前見積

◎ キャンセル料金：予約日前日の場合、料金の50%、当日は100%　◎ サービス詳細はウェブサイトORお問い合わせを！

リピーター多数のペットシッターサービス。ペットホテルに預ける必要がなく、普段と同じ環境で過ごせるので、飼い主不在でもペットは落ち着いて留守番ができる。犬、猫、ウサギ、鳥、魚など一般的なペットであれば種類問わずオーダー可能

CLEAN CLEAN
Cleaning & Babysitting

Clean Clean
相談・見積・予約は、9793-1512 まで
（日本語可 /SMS 予約可）
平日：9:00 〜 20:00
土日：9:00 〜 19:00
www.cleancleangl.com/clean-clean

カラダのハナシ

メジャーリーガーやプロ野球選手、オリンピック選手など、多くのトップアスリートの治療を任され、日本とアメリカで活躍されてきたカイロプラクティックのスペシャリストが教えます。

Dr. 河合智則

DC, PhD
Doctor of Chiropractic

博士(スポーツ健康科学)、認定スポーツカイロプラクティック医、ART(アクティブリリーステクニック)、TPIタイトリストメディカルプロフェッションなど各種専門資格-多数、元USLPGAツアーカイロプラクター

《書籍・雑誌》
「デスクワークの肩こり、腰痛、身体の疲れを取る」(実務教育出版社)
「Tarzan」定期コラム 651 ～ 667 号
国際誌論文、専門書籍数件など

女性ホルモンと体の関係

日本メディカルケアでは産婦人科の陣内先生の臨床が始まり、産婦人科にかかる患者さんが多くなってきました。それに伴い産前産後のケアに来院する方も増えてみえますが、「産後の骨盤の歪みが～」と皆さん気にされているようです。産後の骨盤矯正というのはかなり商業的になっている印象で、完全に鵜呑みにするのは危険だと感じています。

妊娠中は、産道を確保しやすくするためにリラキシンという靭帯を緩めるホルモンが分泌され、その影響で産前産後は骨盤が不安定な状態になりやすいです。リラキシンは、産後1ヶ月程度で分泌が止まり靭帯が安定してくるとされますが、個人差もあり3-4ヶ月かかる方もいます。

基本的に産後の骨盤は自然に元に戻る性質があるため、骨盤が酷く歪むということはありません。ですが、骨盤の組織には性ホルモンの受容体が多く含まれているため、産後の骨盤を安定させる骨盤底筋周囲の組織が性ホルモンの影響を受け緩んだ状態となるので、骨盤底筋の安定が重要となります。

また、円靭帯という妊娠中に影響を受けやすい靭帯のアンバランスがあると産後の骨盤の状態に影響すると考えられています。これは、Websterテクニックという昨年取得した産前産後治療テクニックで提唱されています。妊娠中に腰痛が酷かった、歩きにくかった、産後3ヶ月以上経っても違和感があるという方はご相談ください。

妊娠中はエストロゲン、リラキシンレベルともに非常に高い値を示しますが、排卵期ではエストロゲンが、黄体期ではリラキシンレベルが高くなります。通常、リラキシン濃度が高い状態だと靭帯の怪我のリスクが向上するとされています。

妊娠期と排卵期のエストロゲンレベルが高い状態では、組織を構成するコラーゲン、特に赤ちゃんの頃に多い柔軟性の高いコラーゲンのタイプ3型が多く生成されます。エストロゲンレベルが下がってくると、硬いコラーゲン線維のコラーゲンのタイプ1型が多くなり四十、五十肩に代表される体が硬くなる問題に関係してきます。

妊娠中に限らず股関節、肩関節など自由に可動する関節が硬く感じたら多角的に体を確認しましょう。お気軽にご相談ください。

一目でわかる
医療
vol. 150

シンガポールに在住の皆様に、ぜひ知っておいていただきたい医療や健康に関するさまざまなトピックを、ラッフルズ・ジャパニーズクリニックの日本人医師が、図表やグラフなどを交えてわかりやすく解説します。

今回の担当ドクター

歯科
畑 茂 医師
Dr. Shigeru Hata

昭和大学歯学部卒業
昭和大学歯学部歯科保存学講座所属
2008年4月より現職

日本顎咬合学会会員

親知らずのトラブル

親知らずは顎の一番奥にある臼歯で、第3大臼歯や智歯（ちし）などとよばれます。

現代人は柔らかい加工食品を多く食べるので、顎の発達が不十分でほっそりする傾向にあります。智歯の生えるスペースがない人も多く、歯が斜めに生えてきたり、完全に出てこなかったりします。この部分は念入りにブラッシングしても食べかすが残り、ばい菌が繁殖しやすくなります（写真）。

体の免疫力が下がると、ばい菌に対する抵抗力も減ってしまいます。健康時ならやり過ごせる一時的な歯肉の腫れなどの症状でも、我慢できない痛みにつながることもあります。

腫れや痛みを頻繁に繰り返す場合は親知らず抜歯を検討してもよいかもしれません。ばい菌の増えにくい口腔内環境をつくることで、いつ痛みだすのか予測出来ない不安から解放されるでしょう。

---

vol. 1

自主性の扉

これからの未来が明るいものになるように、子ども達には生きる力を学んでもらいたい、考える力を身につけてほしい。そんな願いを胸に、モンテッソーリの世界を覗いてみよう！

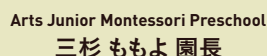
Arts Junior Montessori Preschool

三杉 ももよ 園長

聖母女学院幼児教育科卒

Xavier University 理学部
モンテッソーリ小学校課程専攻卒
(米国オハイオ州シンシナティ)

AMI モンテッソーリインファント. ドドラ-
国際コース卒(米国コロラド州デンバー)

AMI 東京国際モンテッソーリ
教師トレーニングセンター卒

Seed Institution Diploma in Early
Childhood Teaching 卒(シンガポール)

子ども達に伝えたいことは何ですか？

教育の現場では、子どもの安全確認やすべての状況把握を重視することから、子ども達みんなが一緒になり、先生の指示に従うことが常識化しています。しかし、13年前の東日本大震災から学んだことは「津波てんでんこ[1]」でした。

Arts Junior Montessoriでは、バイオリンは子ども達と日々共にある存在です。昨年12月21日、"奇跡の一本松[2]"と津波の流木から作られた「津波バイオリン」と一緒に、子ども達がバイオリンを弾く特別な機会に恵まれました。リモートで東京とシンガポールのArts Junior Montessoriが繋がりました。本物の「津波バイオリン」に出会う前に、あらかじめ子ども達はそのバイオリンが様々な気持ちや意図を持って作られたこと、弾き継がれていることを知り、津波の怖さと「津波てんでんこ」自分が生きるために自分で頑張ることを学びました。

最初に「津波バイオリン」で『タイスの瞑想曲』(J. マスネ)が奏でられました。「あっ、このうた知ってる」「聞いたことある～」「きれいな音だねー」子ども達から様々なつぶやきが出た後、静かにその音色に聞き入りました。

その後、いよいよ子ども達が演奏するバイオリンと「津波バイオリン」が一緒に『ジングルベル』を。「すごかったねー」「たのしかった～」と、またまた子ども達の心の声がこぼれました。

その11日後、能登半島地震。子ども達は倒壊した家、大火事で丸焦げになった町、津波に翻弄され姿を変えてしまった集落の姿をニュースで観ました。日本へ一時帰国中だった子ども達は"家が揺れる"を経験しました。

「本物」に出会い、体験・経験することで子ども達がしっかり感じ、子どもなりの理解をする。「自分で考え行動できる」そんな子どもに育つよう、私達大人は日々賢明な言葉がけをもって、子ども達一人ひとりと真摯に向き合い、関わり続けることが大切です。他人を思いやり、感じ、必要な行動が選べる「自分で考える」ができる子ども達はきっとどんな時も、何があっても幸せな人生を紡ぎ続けていける「生きる力」を持つ人に育つと信じています。

お母さんの願い、お父さんの思い、私の祈り、みんなの気持ちは「あなたがずっと幸せに、生きていってほしい....」ですものね。

1「津波が来たら、いち早く各自てんでんばらばらに高台に逃げろ」という三陸地方の言い伝え

2東日本大震災の震災遺構のひとつ。気仙町に立つ松の木

Happy Birthday

2月生まれ

※（ ）内は2月で迎える年齢

さかなし ふく くん（2歳）

2月3日生まれ

ふくちゃんお誕生日おめでとう。
いつも幸せをありがとう！
この1年も元気でニコニコな
ふくちゃんでいてね。
May your days be filled with
happiness.

バースデーキッズの写真大募集！

3月・4月生まれのお子様の写真にママまたはパパからのメッセージを添えてご応募ください。

2024年3月号掲載（3月生まれ）申し込み締切り：2024年 2月11日(日)
2024年4月号掲載（4月生まれ）申し込み締切り：2024年 3月11日(月)

下記を明記の上、hellonet@comm.com.sg までお送りください。

応募者のお名前 (ローマ字＆漢字)、E-mail、連絡先、ご職業、年齢、在星年数

★お子様のお名前（ふりがな）
★お子様の年齢（誕生日を迎えてなる年齢）
★性別
★ママまたはパパからのメッセージ（50字以内）
★お子様の誕生日

JPLUS EYE

自然豊かで広大なキャンパスでスクスク成長
自主性と日本語を大切に多様な学びを実現！

緑に囲まれた豊かな自然環境のクレメンティ・ウッズにあるインターナショナル・プリスクール「Chatsworth Preschool @ Clementi Woods」。1歳半から6歳の子どもたちに、個々のニーズに合った学習スタイルを提供している。一クラス5人から20人までの少人数制で、万全のサポート体制が整っている。

カリキュラムは、シンガポール教育省が開発した教育システム NEL（Nurturing Early Learners）に基づいており、中国文化と日本文化を取り入れたプログラムや、子どもたち自身で企画する活動など、独創的な内容が盛り沢山！言語学習や運動だけでなく、社会や世界について自分の考えを発信する自発的な学習スタイルが子どもたちのやる気を引き出している。また、希望すれば、日本人教師による日本語クラスを受講することができるので、母語を大切にしながら多言語を習得することが可能だ。

※クレメンティ・ウッズ校のみ2カ月〜17カ月対象の乳児保育あり

自分の手を使ってペインティングを楽しむプログラムは大人気。汚れを気にすることなく、アート表現を楽しむ子どもたちの笑顔はとても輝いている▼

◀子どもたちが手作りした桜の木の下でお花見体験！常夏のシンガポールだからこそ、日本の四季折々の行事や伝統文化を大切にしている

CHATSWORTH
Inspire Educate Enlighten
CHATSWORTH PRESCHOOL

Chatsworth Preschool @ Clementi Woods

- 93A Clementi Road,(S)129781
- enquiry@sdmchatsworth.sg
- chatsworthpreschoolclementiwoods
- Chatsworth Preschool @ CW
- www.sdmchatsworth.sg

春休みのキッズキャンプ申し込み受付中！
集中英語コースでスピーキング力をパワーアップさせよう

英国や米国出身のベテランネイティブ講師陣による質の高いレッスンに定評のある「スタリッチアカデミー」。幼児から中・高校生、大人まで、幅広い年齢層に対応したグループレッスン、個人レッスン、アカデミックコースなど多様なプログラムを提供している。クラスの内容はクリエイティブで、楽しみながら英語をしっかり身につけることができる。

特に注目してほしいのが、春休み期間中に開催される7〜15歳向けホリデーキャンプ「Power Speaking Spring Camp」。このキャンプでは、ネイティブスピーカーと英語をしっかり話して語彙力を高めたり、週1でプレゼンを行うことで英語でのプレゼン力を身につけたりと、筆記は最小限に抑えた実践形式のプログラムが中心となっている。子どもたちは、自信をもって英語を話せるようになるので、スピーキング力がグッとUPすることだろう。ぜひ、日本語で気軽に詳細を確認してほしい。

Power Speaking Spring Camp

期間：3月18日〜4月12日（月〜金）
年齢：7〜15歳
費用：S$800／1週間（1日5時間のレッスン Full day）
　　　S$500／1週間（1日3時間のレッスン Half day）
スケジュール：
午前の部 9:30〜12:30
ランチ休憩 12:30〜13:30（ランチは持参すること）
午後の部 13:30〜15:30

☆コース内容☆
- 英語を自然な流れで話す
- 物や周囲の状況を英語でどのように説明するかを学ぶ
- 自分の意見をしっかり表現できるようにする
- 会話の中で文法を正しく使える力を身につける
- ディベートやディスカッションの練習
- プレゼンを行い、しっかり発表する練習

申し込み方法：電話（9320-9771）または
Email（nanapyeon@starichgroup.com）

※受付（NANAさん）は日本語可　※送迎サービスはなし、ランチは各自持参
※クラスのサイズは最低３人〜最大6人まで

※詳細は日本語でお気軽に問い合わせを！

＊2月のプロモーション＊
「Power Speaking Spring Camp」
Full dayコース2週間受講で5％OFF

Starich Academy

- 408 North Bridge Rd #02-01
- 9320-9771（日本語可）
- nanapyeon@starichgroup.com
- www.starichgroup.com

Youth Report by NUS

シンガポールってこんな国!!

シンガポール国立大学（NUS）語学教育研究センター（CLS）LAJ3202・日本語6の日本語履修生が日本語で様々なトピックを綴ります。

多様な文化がある国：シンガポールの迷信

皆さんは、シンガポールの迷信をご存じですか。

迷信はシンガポールの社会生活ばかりでなく、世代から世代へ受け継いできた伝統を示しています。そして、人々に安心感を与える効果がありますから、迷信を知ることは面白いと思います。そこで、私たちはシンガポールの迷信についてご紹介します。文：カーワイ

未来へのある希望を話す時、もし木や木製の物に触って、「Touch wood」と言えば、不幸が起きず、希望が叶うとされています。今のいい状況が続いてほしい時も、この表現が使えます。例えば、「うちの猫は元気だ」と言って、病気などの不幸なことが起きないように、この表現を使います。それによって、不確実な将来に対する不安が軽減できるので、日常生活でよく使われています。文：ハン・フアン

「麻雀」についての迷信もあります。「麻雀」はいつでもできるものですが、よく新年に、親戚や友達などと一緒に楽しんでいます。そして、「麻雀」をしている人の肩をたたいてはいけないとされています。もしそうしたら、その人の運が流れてしまって、勝つことができなくなるからです。特に、お年寄りの場合は、この迷信を強く信じているため、激怒されるかもしれないので、注意しましょう。文：カーワイ

「月を指してはダメ」と注意するシンガポール人も少なくありません。月を指すと、耳がちょっと切られ、傷になってしまうとされています。ほんの少しでも子供が指したら、親が怒るかもしれません。これは台湾からの迷信です。中国の神話に登場する、月に住んでいるお姫さまで嫦娥(Chang'e)という人がいたそうです。このお姫さまを指で指すのは失礼なことから、罰としてその人の耳を切ったそうです。それで、月を指したい場合は親指で指さないといけないそうです。文：ルーナ

夜に家の中で爪を切ってはいけないという迷信もあります。これは、日本やシンガポールを含む、多くのアジア文化に共通しています。一般的な理由は、夜に爪を切ると早死にしたり、不幸や悪霊を招き寄せたりすることです。日本語では「夜爪」の発音が「世を詰める」の発音に似ているので、夜に爪を切るのは寿命を切ると信じられています。他の信念は、幽霊が切った爪を食べて、その人の姿や外見に変えるというものです。本当の理由は、おそらく昔は夜に光が足りず、夜に爪を切ると怪我をする可能性があったからでしょう。文：シンミン

贈り物も各国の文化によって様々な拘りがあります。シンガポールの贈り物に関するいくつかの迷信を紹介したいと思います。一つ目は時計です。時計は、人生の秒数をカウントダウンするシンボルとされています。中国語で時計を贈るを意味する「送钟（ソンジョン）」は葬儀の「送终（ソンジョン）」と同じ発音と響きなので、縁起の悪い贈り物になります。特に高齢者に贈る場合は不吉とされています。また、靴を贈ることも縁起が悪いと言われています。「靴（シェー）」の中国語の発音は、邪悪の「邪（シェー）」と同じなので、靴を贈ることは、悪い霊を贈ることになるからです。さらに、靴はその人が逃げる可能性を高め、関係を終えるメッセージを送ることにもなるため、恋人同士には不適切な贈り物と信じられています。文：フー・イー

皆さんは、このような迷信を読んで驚きましたか。将来もこのような迷信を信じる人がいると思いますか。迷信に対する態度は、インターネットなどによる情報によって変わるかもしれませんね。でも、私たちはきっと迷信を信じ続けると思います。文：ルーナー

私達は（左から）、土木工学4年のフー・イー、生命科学4年のカーワイ、社会学4年のハン・フアン、言語学2年のシンミンとコンピューター科学2年のルーナです。今回はシンガポールの迷信についてご紹介しました。楽しんで読んでもらえたらうれしいです。

アジアの秀才と旅する

シンガポールの歩き方

シンガポールを眺めよう！
未来のシンガポール＆絶景のマウントフェーバー

シンガポールの未来の眺め

シンガポールシティーギャラリーでは、珍しい体験をすることができます。全てのシンガポールを見たり、対話式なパネルを操作したりすることができます。どうやってシンガポールを発見したとか、どうやってこんなに小さくて、海がない国でも経済がすごくいいとか、このギャラリーではそんな歴史の理解を深めることができるようになります。　歴史に興味のある方は楽しめると思います。昔から現在のシンガポールになるまでの展開も見ることができますよ。

シンガポール シティ ギャラリーでシンガポールの歴史と将来の計画を習いました！

入口に入ると、まるで未来の世界のような眺めがすぐに迎えてくれます。本当に未来や対話式な動画も見ることができます。例えば、シンガポールの将来のプランを参加者に紹介する動画。この動画には何色もあるフラッシュが目に入って来て、とても美しい眺めです。それと、別の対話式なものもあります。ミニチュアシンガポールをロビーに飾ってあって、シンガポールの裏側について理解を深めることができます。ここはきっと楽しくて、役に立つでしょう。是非見に行ってください。私のお勧めです。

教えてくれたのは！
ケンジ・オーランド・ウィジャヤ
（Kenji Orlando Wijaya）さん

こんにちは!ケンジです。化学工学を勉強している2年生です。暇な時は映画をみるのが好きです。特に心理的な映画です。実はアニメをみるのが好きなので、日本語の勉強を始めんですが、今は普通に日本語が好きなので、ずっと日本語の勉強を続けています。もっとインターネットのネタを知りたくて、毎日日本語のコンテンツを見ています。よく見るチャンネルは「The Roland Show」です。どうぞよろしくお願いします。

マウントフェーバーに登ろう！

マウントフェーバーはシンガポールで2番目に高い場所で、高さは106メートルです。頂上まで歩くのに20分ぐらいかかって、たくさん階段もあるので、ちょっと大変ですが、歩きながら、色々な風景が見えますから、すごく楽しいです。まず、どうやって頂上に行きますか。Marang Trailというトレイルコースを歩くと、頂上まで登れます。Marang Trailは森に囲まれていて、すごくきれいです。面白い虫や美しい花なども見えます。このように自然の中にいると、日常生活の悩みがなくなる感じがします。

段々高くなるトレイルコースを10分ほど進めば、シンガポールの色々な所が見えます。南を眺めたら、有名なセントーサ島が見えて、島のローラーコースターも見えます。上からセントーサ島を眺めるのはすごく面白いと思います。また、東を眺めたら、マリーナ ベイの高層ビルが見えます。この景色が私は本当に好きです。20年前の景色と比べてシンガポールは成長したという感じがします。

頂上の風景

幸せの階段

頂上に着くと、必ず風が吹いていて、気持ちがいいです。頂上には望遠鏡もあって、もっと景色が鑑賞できます。マウントフェーバーに登るのはちょっと疲れますが、登ってみる価値があると思いますから、ぜひ一度登ってみてください。

教えてくれたのは！
ベンジャミン・チー・ジン・ホン
（Benjamin Chee Jin Hong）さん

初めまして!ベンジャミンと申します!産業システム工学の2年生です。日本の音楽がとても好きです!一番好きな歌手は15歳からずっと聴いているエメさんです。その時からもう7年経ちましたが、まだエメさんの曲を聴いています。実は、日本語を勉強している理由の一つはエメさんの曲を歌えるようになるためです。夏休みにカラオケで歌う機会があって、すごく楽しかったです。甘い物も大好きです！アイスクリームとか、ケーキとか、全部食べます。一番好きなケーキはいちごショートケーキです。どこかお勧めの店があったら、是非教えてください!どうぞよろしくお願いします。

写真を撮らなければならない場所

マウントフェーバーはいいハイキングの場所だけじゃなくて、いい写真もたくさん撮れますよ。写真をたくさん撮ったら、いい思い出が作れると思います。これから、マウントフェーバーのインスタ映えする場所を紹介します。

マウントフェーバーといえば、ケーブルカーです。マウントフェーバーでケーブルカ ーに乗ると、セントーサという島へ行けます。機会があったら、是非ケーブルカーに乗って、セントーサへ遊びに行ってください。でも、ケーブルカーに乗らなくても、ケーブルカーに乗る写真が撮れますよ。

マウントフェーバーパークにケーブルカーのディスプレイがあります。ここでいい写真を撮りましょう。マウントフェーバーにもヘンダーソンウェーブという橋があります。この橋はバラウという東南アジアだけにある木で建てられました。それに、この橋の特別な物は波の形の橋です。ここは人気のインスタ映えするスポットですから、橋を渡る時、写真を撮らなければなりません。昼間の橋もきれいですが、夜になると橋の電気がついて、夜のヘンダーソンウェーブはもっときれいになります。

ヘンダーソンウェーブ

マウントフェーバーの頂上に行くと、小さいマーライオンがあります。マーライオンは頭がライオンで、体は魚で、シンガポールの有名なマスコットです。このマーライオンは3メートルしかなくて、マーライオンパークのマーライオンよりずっと小さいです。この小さいマーライオンの隣に立って、是非かわいい写真を撮ってみてください。

頂上の小さいマーライオン

教えてくれたのは！ ヨウ・イーイン(Yow Yiying)さん

皆さん、こんにちは！ヨウ・イーインです。今情報システムを勉強しています。趣味は中国の竹笛を吹くことです。1年生からNUSの中国オーケストラに入っていましたが、今年は辞めました。4年生なので、仕事を探さなければなりません。忙しすぎて、オーケストラの練習をする時間がなくなってしまいました。でも、いくら忙しくても、日本語の勉強は必ず続けます。小さい時、よくアニメを見たので、日本語に興味を持つようになりました。大学では日本語を習ういいチャンスだと思っていましたから、日本語を勉強しています。どうぞよろしくお願いします。

ローカルの味

シンガポールの料理を試したかったら、フードコートは一番いい場所だと思います。シンガ ポール人が毎日食べても飽きない料理が全部集まっていて、いつでもやすい値段で売っています。そこの料理は一つの民族だけじゃなくて、ムスリムやインディアンなど色々な宗教や、民族などの人々に売っています。私が紹介するのはマウントフェーバーの近くにあるテロックブランガフードコートです。マウントフェーバーに登ったことがあるシンガポール人はよくここで食べますから、ハイキングコミュニティーでは有名な所です。私は家族と 何回も食べに行ったことがありますが、いつ行ってもおいしいので、今でもよく行きます。特にそこのチャークイティオの店には毎日並んでいます。貝、肉、そしてドライソーセージを醤油で炒めたチャークイティオは、日本円で約250円ぐらいで食べられます。チャークイティオだけじゃなくて、キャロットケーキとかサテーとか他のおいしい食べ物もあります。

ホッケンミー

メインを食べた後でデザートもたくさん食べられます。アズキスープとかボーボーヒタム（Bubur Hitam）とかの熱いデザートがありますが、暑いシンガポールではアイスカチャンとかボボチャチャ（Bubur Cha Cha）とかの冷たいものがもっと人気があります。また、フードコートはシンガポールの文化の大切な所です。シンガポール人はその風景に慣れていますから気づいていないかもしれませんが、そこは私たちが友達、家族、そして同僚などとの関係を強くする所です。フードコートがなければ、シンガポール人の関係はきっとなくなるでしょう。テロックブランガフードコートへ行ったら、シンガポールの「ホーカー」文化を経験しながら、色々なおいしい料理を是非食べてみてください。

教えてくれたのは！ ラム・ヤーン・メング (Lam Yarn Meng)さん

こんにちは!私はラーム・ヤーン・メングです。コンピューター科学の2年生です。趣味はゲームと寝ることです。夏休みにたくさんゲームをしましたが、最近忙しいのでゲームが全然できません。日本語を勉強する理由はただ新しいことを勉強したかっただけでしたが、だんだん好きになりました。今私は辞書を使わないで、ライトノベルが読めるように日本語を頑張っています！

アルビニュース

アルビレックス新潟シンガポール(以下、アルビS)は2024年の新シーズンへ向けて吉永一明監督の契約更新を発表。合計4年間アルビSで指揮をとり、全ての年でリーグ優勝を果たした吉永監督にお話を伺いました。

リーグ2連覇を達成した吉永監督が今季も続投!ローカル化するアルビSの新シーズンへ向けてインタビュー!

今シーズンローカル化 (日本人選手メインからシンガポール人選手メインのチームへ)という新たなチャンレンジを迎えるチームを率います。

吉永一明監督

アルビレックス新潟 (日本) の監督をはじめ、アビスパ福岡、清水エスパルス、サガン鳥栖、ヴァンフォーレ甲府などのJリーグチームで指導。アルビレックス新潟シンガポールの監督として指揮をとった2017、2018シーズンでは、2年連続全冠達成を成し遂げる。日本での経験を経て4シーズンぶりの就任となった2022シーズン、そして2023シーズンも優勝し、2年連続でのシンガポールリーグ優勝を達成。

中高生など育成年代の指導経験も長く、山梨学院大学附属高校では全国高校サッカー選手権優勝を果たし、これまでに多くのJリーガーを輩出している。

本日はよろしくお願いします。早速今シーズンについてお話を伺っていきます。

アルビレックス新潟シンガポールは新シーズンへ向けて、Jリーグの栃木SCから元日本代表でもある高萩洋次郎選手、Vファーレン長崎から大竹洋平選手などのベテラン選手の獲得を発表しました。そのような実績のある選手たちがチームの中心となっていくのでしょうか。

吉永監督・・・シーズンが開幕していないので中心となるかは分かりませんが、現時点で言えるのは、そのような素晴らしい経験を持った選手たちが若手の選手たちを含めたローカル人選手たちに経験を還元してもらうような体制をとっていきたいと思っています。

アルビSは今まで日本人チームとして活動をしてきました。それが今年から日本人選手は6人で、大部分はシンガポール人選手という状況に変わります。それにあわせて何かマネジメントの部分で変えることありますでしょうか。

吉永監督・・・日本人チームで活動をしていた時も、リーグからの年齢制限により、選手たちは1年しかチームに所属することができなかったので、毎年多くの選手たちが入れ替わる中で指揮をとってきました。よって毎年自分の中でやり方も毎年変えてきました。しかし、今年は特にローカル選手がメインになるため、彼らのことをしっかりと理解し、選手にとって必要なことを提示して選手たちやチームが成長できるようサポートしていきたいと思います。

最後にサポーターの皆様にメッセージをお願いします。

吉永監督・・・いつも応援ありがとうございます。今年も皆さんに我々のサッカーを楽しんでもらうために、選手たちと共に最高の準備をしていきたいと考えています。引き続きアルビレックス新潟シンガポールへの応援をよろしくお願いします!

＊「J+Plus」は、Albirex Niigata FC(S) のオフィシャルメディアパートナーです。

「あの日と私とシンガポール」

PHOTOGRAPHER
永見 亜弓（ながみ あゆみ）さん
好きな言葉：「神様は乗り越えられない試練は与えない」
1978 年広島生まれ。20 代で末期がんを経験後、結婚を機にシンガポールへ移住。幼い頃からの F1 好きが高じ、本格的に写真を始める。得意分野はスポーツフォトで、シンガポールの様々な場所で活躍し、2021 年から本誌 J+PLUS の表紙を担当する。
Instagram, Facebook, X：@ayuminagami

今月の表紙は！

『海の神様』

撮影場所：Thian Hock Keng Temple

シティの真ん中にある
神聖な気が整う感じのする特別な場所。

龍や鳳凰の装飾が施され
当初の建設では釘ひとつ使われなかったそう。

この凛とした雰囲気が好きで
旧正月の時期に良く写真撮りに行ってる。
この一年もワクワク頑張ります、と誓いながら。

新年快楽
万事如意

この国は、様々な民族の様々な宗教の人達が暮らす国。

たくさんお正月がお祝いできて嬉しいな。
みんな幸せな旧正月をお過ごしください。

JPLUS www.jplus.sg
最新のニュース、お得情報、グルメ、コンテンツ盛りだくさんの J+PLUS ウェブサイトもチェック！

COMM PTE LTD www.comm.com.sg
大型イベント催事や企業プロモーション・マーケティングも手がけています。
Email: sales@comm.com.sg

J+PLUS（ジェイプラス）メールアドレスはこちら！ hellonet@comm.com.sg　皆さんからのお便りもお待ちしています！

Publisher：Mikio Mori　COMM PTE LTD 40 Jalan Pemimpin, #03-12 (A7) Tat Ann Building, Singapore 577185
Editor in Chief：Yasuko Nakashima　Printer：Times Printers Pte Ltd

Creating Fans, Providing Fun!

HANEDA AIRPORT GARDEN

HANEDA 一時帰国は羽田で過ごそう！

ホテル・温泉・商業エリア・イベントホール・バスターミナルが一体となった空港直結の複合施設

ヴィラフォンテーヌ 羽田空港

ホテル

温泉

泉天空の湯 羽田空港

24時間営業※

レストラン

※ 10:00〜12:30 は清掃時間のため浴場はご利用いただけません。

読者限定 宿泊優待プラン！

販売期間：発行日〜 2024 年 4 月 30 日
宿泊期間：発行日〜 2024 年 9 月 30 日

Plan 1 Grand ヴィラフォンテーヌ グランド 羽田空港

通常宿泊に温泉入浴をプラスした特別プラン

宿泊 通常価格より 10%off ＋ 泉天空の湯 入館無料

Plan 2 Premier ヴィラフォンテーヌ プレミア 羽田空港

フィットネスジム利用 / ミニバー / ルームサービス / 泉天空の湯入館無料

各施設が利用可能なワンランク上のプラン

宿泊 通常価格より 10%off

予約方法 ご希望プランの二次元コードから公式予約ページにアクセス。ID vfhnd_freepaper とパスワード villahnd を入力し、こちらの特別価格でのプランにご予約ください。 ※予約受付数には限りがございます。予めご了承ください。

お買い物なら

商業エリアが併設！

日本全国の銘産品を集めた専門店や、各地のグルメが楽しめるレストランなどが並んでいます。

店舗数 約80店舗

バスターミナルも直結！

高速バス発着

▶長野 行き
▶三島 行き
▶蔵王 行き…etc.

運行中！

ヴィラフォンテーヌ グランド 羽田空港▶

ヴィラフォンテーヌ プレミア 羽田空港▶

泉天空の湯 羽田空港▶

羽田エアポートガーデン バスターミナル▶